СУШИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Суши – весьма популярное блюдо японской кухни. Изысканные маленькие шедевры, свернутые в рулетики или же подаваемые в чашках, производят незабываемое впечатление. Аппетитные, имеющие экзотический вкус рисовые шарики поражают многообразием. Выбор компонентов почти безграничен. Попробуйте и Вы угоститься суши.

- Содержание
- Рис, листья нори и другие радиционные компоненты
- Шаг за шагом
  - Важнейшие приемы приготовления суши
  - Приготовление классического маки-суши
  - Свертывание кулечков
  - Изготовление нигири-суши
  - Приготовление риса суши
- Нигири-суши
  -
  - Омлет нигири с зеленым пояском
  - Нигири-суши с сардинами
  - Нигири-суши с рыбным филе
  - Гункан-нигири с тремя видами начинки
  - Нигири-суши с угрем и соусом ницуме
  - Нигири-суши с золотой макрелью
  - Нигири-суши с мидиями и петрушкой
  - Нигири-суши с авокадо и черным перцем
  - Нигири-суши со спаржей и ветчиной
  - Нигири-суши с семгой и пастой васаби
  - Нигири-суши с креветками а-ля мисс Сайгон
  - Нигири-суши с грибами шии-таке
  - Нигири-суши с тунцом
- Темаки-суши
  -
  - Лососевый кари-кари-но с семгой
  - Кулечки темаки с омлетом и овощами
  - Кулечки темаки с мясом птицы и грибами
  - Кулечки темаки с яйцом, картофелем и тунцом
  - Темаки-суши с креветками и овощами
  - Кулечки темаки с морковью и грибами шии-таке
  - Темаки-суши в западном стиле
  - Темаки-суши с молодым сыром и зеленью
  - Темаки-суши с салатом, говядиной и овощами

    - Темаки-суши с креветками и икрой
    - Кулечки темаки с сурими, авокадо и кунжутом
    - Темаки-суши со спаржей, авокадо и цуккини
- Маки-суши
    -
    - Ура-маки-суши с овощами и кунжутным семенем
    - Рулетики по-калифорнийски и хосо-маки-суши с тыквой
    - Весенние рулетики с семгой
    - Умекио-натто-маки-суши со сливовым муссом
    - Пестрые хосо-маки-суши с тунцом и овощами
    - Классические рулетики по-калифорнийски
    - Футо-маки-суши с грибами шии-таке и сурими
    - Рулетики маки-суши с семгой и овощами
    - Маки-суши в листьях столовой свеклы
    - Рулетики с мясом краба и необработанной икрой
    - Варианты маки-суши с тунцом и семгой
    - Хосо-маки-суши с огурцом, морковью и тунцом
    - Быстрые рулетики с мясом краба и икрой
    - Хосо-маки-суши с авокадо
    - Цветные футо-маки с пастой васаби
- Сашими-суши
    -
    - Сашими-суши с морепродуктами
    - Хираши-суши с рыбой и креветками
    - Хираши-смесь с копченой семгой
    - Сашими-суши с семгой и кориандром
    - Суши с мясным фаршем в рисовой оболочке
    - Вегетарианское муши с саке и имбирным корнем
    - Муши-суши с цыпленком и морковью
    - Классическое сашими с редькой дайкон
    - Тофу-суши с зеленым горошком и морковью
    - Мешочки суши с хлопьями из уклейки
- Указатель блюд

Содержание

Содержание

Рис, листья нори и другие
традиционные компоненты
6

Шаг за шагом
Важнейшие приемы приготовления суши
8

Нигири-суши
От омлета нигири с зеленым луком
до нигири-суши с тунцом
10

Темаки-суши
От лососевого кари-кари-но с семгой
до темаки-суши со спаржей
32

Маки-суши
От ура-маки-суши с овощами
до цветных футо-маки-суши
52

Сашими-суши
От сашими-суши с морепродуктами
до мешочков суши с хлопьями из улейки
78

Рис, листья нори и другие радиционные компоненты

Суши – весьма популярное блюдо японской кухни. Изысканные маленькие шедевры, свернутые в рулетики или же подаваемые в чашках, производят незабываемое впечатление.

Японцы полагают, что пища должна услаждать все чувства. Именно поэтому в их кухне господствует особая тщательность: глаз радуют нарочито скромные либо чрезвычайно живописные композиции. В неменьшей степени пища доставляет радость и вкусовым рецепторам. И получаемое при еде наслаждение не случайно: суши, приготовленное из маринованного риса, только что выловленной рыбы и свежих овощей, является не только восхитительным по своим вкусовым качествам, но и весьма полезным деликатесом. Отличаясь тонким ароматом, небольшим процентом жиров и низкой калорийностью, суши вместе с тем содержат значительное количество витаминов и необходимых организму минералов. Аппетитные, имеющие экзотический вкус рисовые шарики поражают многообразием. Выбор компонентов почти безграничен. Суши, которое предлагается в качестве первого или предпоследнего блюда японского меню, едят палочками или руками. Шарики макают в смесь из соевого соуса и васаби, после чего отправляют целиком в рот.

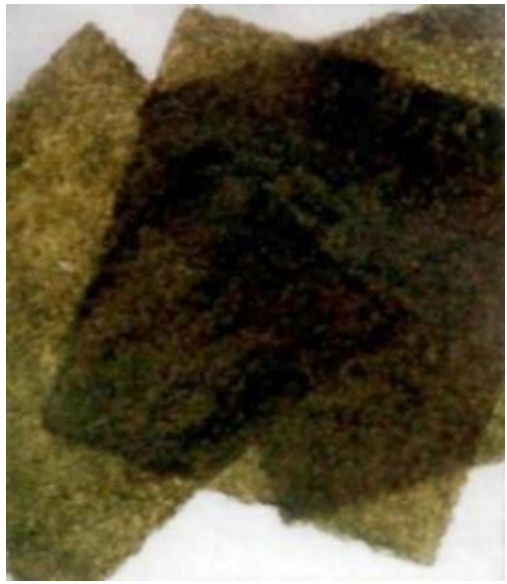
Грибы ТОНГУ, более известные как китайские грибы шиитаке, используют в сыром виде или чаще сушеными (перед употреблением их размачивают в воде). Они более ароматны, нежели свежие грибы.

1. КРЕВЕТКИ, близкие родственники крабов и скампи, в сыром виде имеют коричневато-серую окраску, а в процессе приготовления (варки), как и все ракообразные, при обретают мраморный бело-розовый цвет.

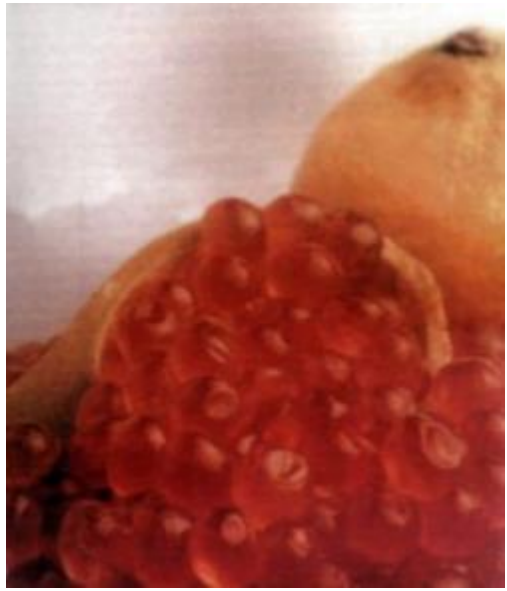
2. СЕМГА при приготовлении суши используется в виде филе с кожей или без нее. Обычно используют сырую или копченую

рыбу. При покупке обратите внимание, чтобы рыба была только первой свежести!

3. ШОЙЮ, СУ и САКЕ (смесь соевого соуса, рисового уксуса и рисовой водки) – незаменимое трио в качестве приправы.



4. ЛИСТЬЯ НОРИ изготовляют из прессованных и просушенных пурпурных морских водорослей. Благодаря обжариванию вкус почти что черных листьев становится приятным. Если цвет листьев зеленый – их прожарили до обработки.



5. ИКРА, ГОТОВАЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ, и ИКРА НЕОБРАБОТАННАЯ может иметь разные цвета. Так, необработанная икра семги имеет желтовато-красный цвет и

отличается крупными икринками; икринки трески существенно мельче и коричневато-красного цвета; икра сельди отсвечивает желтизной, а осетровая необработанная икра серебристо-серого цвета и блестит.

6. КОМЕ, японский круглозернистый рис, при варке слипается. Известен также как суши-, кетан– или никиши-рис.

7. ГАРИ, или ШОГА, – консервированный имбирь кремового или розового цвета – необходим в качестве приправы при при готовлении любых типов суши.

КАМПИО – высушенные тонкие полоски тыквы; перед употреблением их размачивают. Используется в основном для приготовления видов суши, свернутых в рулетики.

КОНБУ и ВАКАМЕ являются разновидностями японских водорослей, используемых в виде специй при варке риса. Их можно приобрести и зимой, но только в сушеном виде.

МИРИН – сладкое, сиропообразное вино с невысоким содержанием алкоголя, отлично подходит для готовки.

РЕНКОН – корни лотоса (разновидность водяной лилии). Их приобретают в свежем виде, замороженными, сушеными или же консервированными.

СУРИМИ – не что иное, как прессованное мясо рыб. На прилавках магазинов его можно увидеть как «крабовое мясо». Упакованные по отдельности в пленку палочки продаются сырыми или же после глубокой заморозки.

ТАКУАН является очень популярным наполнителем для суши. Консервированная после просушивания белая редька дай кон часто окрашивается в желтый цвет.

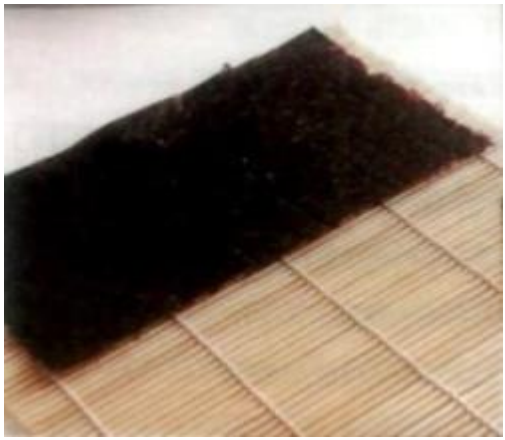
ВАСАБИ – острый зеленый хрен, известный также как намида (слезы). Васаби бывает в виде готовой к употреблению пасты или в виде порошка, который разводят в воде.

Шаг за шагом

Важнейшие приемы приготовления суши

В Японии говорят, что приготовление суши является искусством. Несмотря на это, освоить его азы не так-то сложно. Суши-пальчики (ниги-ри) делают из клейкого риса. Свернутые рулетиком маки – классика суши – готовится с помощью плетеных бамбуковых салфеток. Маленькие рулетики называются хосо-маки, а большие с различными наполнителями – футо-маки. Калифорнийские рулеты называют перевернутыми маки, т. к. у них внешняя оболочка состоит из риса. Тема-ки делают в форме шара. Хира-ши – смесь из рыбы, мяса, омлета и овощей – подают в холодном виде порциями на рисе-суши, сашими – тончайше наструганная свежая рыба, муши – горячая разновидность хираши. В Европе их не считают классическими, однако в Японии они очень популярны. Японская кухни практически не требует специальных устройств и приспособлений. Наряду с остро наточенным ножом нужны лишь плетеная бамбуковая салфетка, деревянная или глиняная миска для охлаждения риса, а также деревянные палочки для готовки и еды. Все остальное найдется на любой кухне!

Приготовление классического маки-суши



1. Для приготовления маки-суши следует иметь под рукой все необходимые компоненты. Положите на плетеную бамбуковую салфетку лист нори гладкой стороной вниз.

2. Смоченными водой пальцами распределите рис по поверхности листа нори. При этом наполнители положите на нижнюю треть листа.

3. С помощью бамбуковой салфетки начните сворачивать лист нори снизу вверх. При этом придерживайте содержимое с боков пальцами.

4. Плотно сжимая наполнитель, медленно завершите скручивание рулета. Следите за тем, чтобы край салфетки при этом не завернулся внутрь приготовляемого блюда.

5. Удалите плетеную бамбуковую салфетку и разделите рулет суши пополам очень острым ножом.

6. Каждую из половинок рулета разделите на три одинаковых по размеру куска.

Свертывание кулечков

1. Ножницами разрежьте пополам лист нори, возьмите половинку в левую руку. В нижний угол половинки листа нори наискосок положите горсточку риса.

2. Слегка разомните порцию риса и добавьте приготовленные заранее компоненты.

3. Заверните и слегка прижмите правый нижний уголок листа нори. Наполнитель при этом придерживайте пальцами.

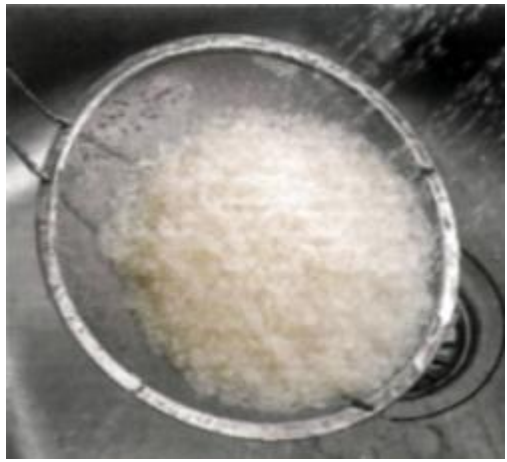
4. Сверните лист нори в форме кулька. Концы листа склейте одним или двумя раздавленными зернышками риса.

Изготовление нигири-суши

1. Порциям риса суши придайте форму овалов. Смажьте с одной стороны пластинку рыбного филе хреном васаби и положите на пальцы.

2. Овалы риса положите на смазанную хреном поверхность рыбного филе, слегка прижмите, переверните и придайте окончательную форму двумя пальцами.

Приготовление риса суши



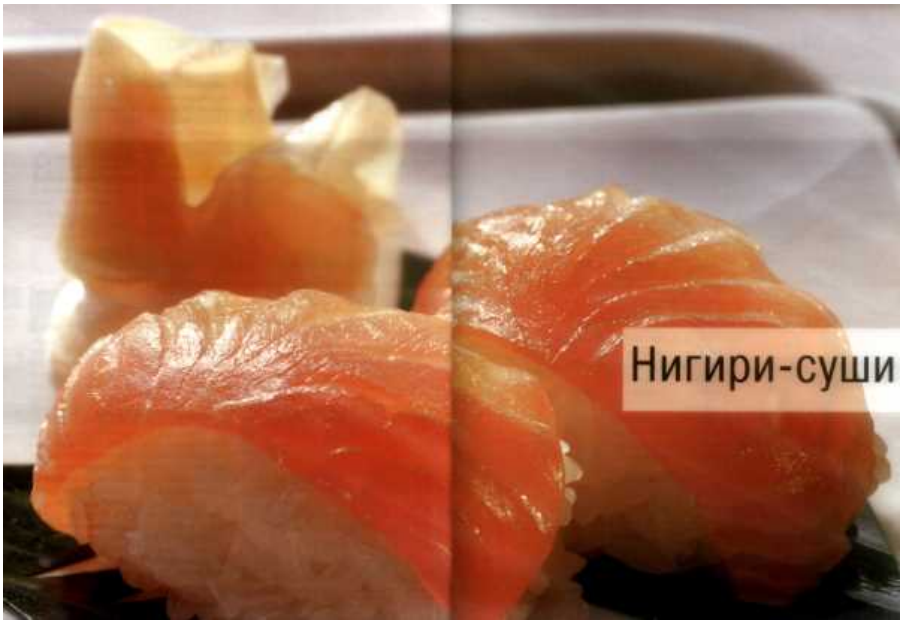
1. 175 г риса суши промывайте в сите холодной проточной водой до тех пор, пока стекающая вода не станет прозрачной.

2. Две минуты варите рис в 250 мл воды, затем выключите конфорку и оставьте его под крышкой набухать в течение 10 минут.

3. Откройте крышку и так оставьте рис еще на 10 минут. По 1 ч. л, без верха соли и сахара, 2 ст. л. рисового уксуса смешайте и подогрейте.

4. Пересыпьте рис в миску, сбрызните маринадом и перемешайте палочками. В результате получается приблизительно 450 г риса суши.

Нигири-суши



Омлет нигири с зеленым пояском

Классическая комбинация из тех, что нравятся не только вегетарианцам: нежный, прямо-таки воздушный омлет так и тает на языке.

Вам потребуется:
6 яиц
75 мл даши (растворимый рыбный бульон)
1 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. сахара
соль
1 ст. л. мирина

2-3 ст. л. растительного масла
175 г заранее приготовленного риса суши
8 перышек зеленого лука

*Приготовление на **8** порций*

1. Разбить приготовленные для омлета яйца в миску. Смешивать холодный бульон даши с соевым соусом, сахаром, небольшим количеством соли и мирином до тех пор, пока сахар и соль не растворятся. Соединить смесь с яйцами и взбивать веничком, не доводя до образования пены.

Подогреть на сковороде масло и поджарить омлет толщиной около 2 см.

2. Готовый омлет охладить при комнатной температуре, затем разрезать поперек таким образом, чтобы оба пласта получились высотой около 1 см. Разрезать каждый пласт омлета на 4 приблизительно одинаковых прямоугольника.

3. Смоченными в воде руками слепить 8 одинаковых продолговатых рисовых шариков. Каждый из шариков накрыть куском омлета и затем осторожно сжать их.

Каждую порцию нигири-суши обвязть по центру перышком лука.

Японцы традиционно используют для приготовления омлета поварские палочки. Иногда используют специальный гибкий поддон, с помощью которого также весьма удобно запекать омлет.

Нигири-суши с сардинами

Кожица сверкает серебром, мясо аппетитно мерцает розовым цветом – сардины иваси в японской кухне являются очень популярным компонентом.

Вам потребуется:
8 шт. филе сардин (с кожей)
3 ст. л. морской соли
3 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. мирина
1 ч. л. сахара
2 ст. л. лимонного сока

1 мерная ложка лимонной цедры (свеженатертой)
175 г заранее приготовленного риса суши
2 ч. л. пасты васаби
8 перышек зеленого лука

*Приготовление на **8** порций.*

1. Филе сардин промыть под холодной водой, обсушить и пинцетом удалить косточки, если таковые имеются. Натереть морской солью и оставить на 1 час. Снова промыть под холодной водой и промокнуть.

2. В небольшой миске смешать рисовый уксус с мирином, сахаром, лимонным соком и лимонной цедрой. Тушки сардин положить в маринад, накрыть крышкой и держать в холодильнике 2 часа.

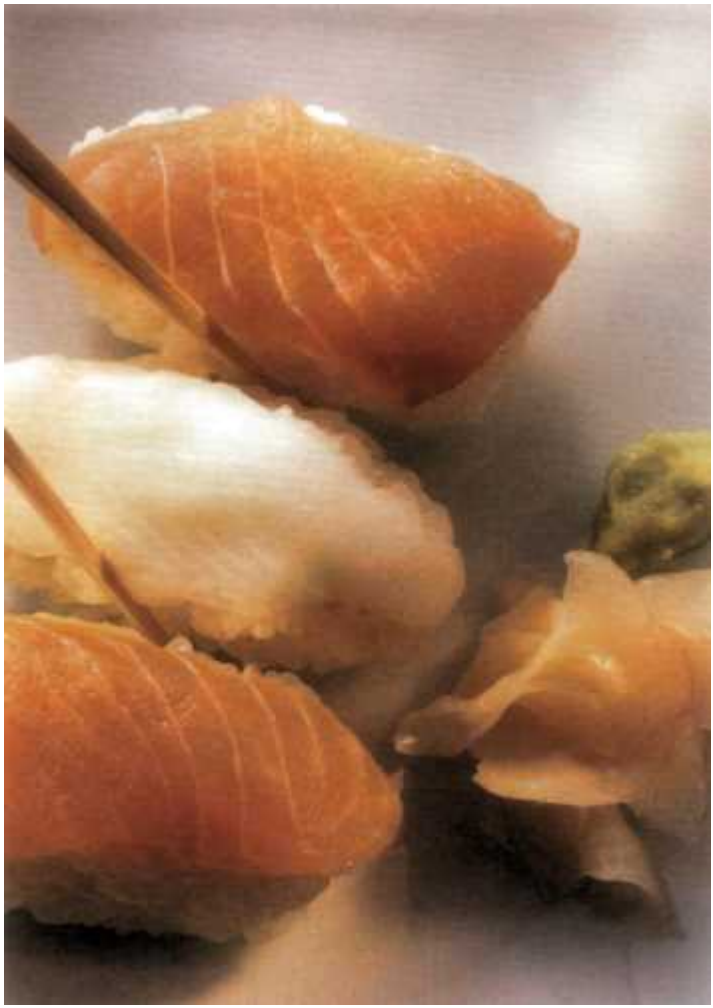
3. Вынуть тушки из маринада и снова промокнуть. Ножом сделать поперек тушек несколько неглубоких надрезов.

4. Смоченными водой руками изготовить из риса суши 8 продолговатых шариков одинакового размера. Одну из сторон каждой тушки смазать небольшим количеством васаби и на эту поверхность положить один рисовый шарик. Осторожно прижать.

Обвязать перышком зеленого лука.

Сырые сардины имеются в продаже лишь в период «сардинового сезона» – с июня по начало сентября. В качестве замены вы можете использовать небольшие консервированные сардины или же сырое филе макрели без кожи.

Нигири-суши с рыбным филе



Вам потребуется:
по 100 г филе морского черта и семги
250 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби
1 ст. л. консервированной японской редьки

*Приготовление на **10** порций*

1. Рыбное филе промыть под струей холодной воды, тщательно промокнуть и слегка охладить в морозилке.

2. Очень острым ножом нарезать 10 одинаковых тончайших

ломтиков.

3. С помощью столовой ложки изготовить из риса-суши 10 одинаковых фрикаделек. Смоченными в воде руками придать им форму овальных нигири.

4. Слепленные нигири плотно сжать и снизу слегка расплющить.

5. Ломтики рыбного филе смазать васаби, взятой на острие ножа.

6. Каждый ломтик филе положить намазанной васаби стороной на отдельный шарик нигири и слегка прижать их друг к другу.

Украсить сверху редькой и подавать с хреном васаби.

Гункан-нигири с тремя видами начинки

Вам потребуется:
2 небольших ломтика копченой семги
2 ч. л. лососевого крема
1 ч. л. свеженарезанного укропа
1.5 листа нори
4 ст. л. рисового уксуса
250 г заранее приготовленного риса суши
6 ч. л. кетовой икры
6 ч. л. необработанной икры круглопера (пиногора)

*Приготовление на**12** порций*

1. С помощью двух вилок измельчить семгу на мелкие кусочки и смешать с лососевым кремом. Добавить укроп.

2. Целый лист нори разрезать на 8 полос одинаковой ширины, половинку листа нори разрезать на 4 полосы.

3. Для раствора тецу смешать в миске рисовый уксус с 200 мл воды. Постоянно смачивая тецу руки, изготовить 12 шариков нигири одинакового размера.

4. Каждый из шариков обернуть полоской нори так, чтобы полоска с одной стороны выступала над рисом. Концы полоски соединить между собой с помощью раздавленных зернышек риса.

Сверху риса наполнить гункан-нигири различными начинками:

4 порции лососевым кремом,

4 – кетовой икрой,

4 – необработанной икрой круглопера (пиногора).

Нигири-суши с угрем и соусом ницуме

Лишь знатоки способны оценить его аромат: свежий морской угорь в Японии считается тем деликатесом, который достоин завершить самое приятное застолье.

Вам потребуется:
1 потрошеный угорь (в виде филе)
540 мл даши (растворимый рыбный бульон)
90 мл соевого соуса
180 мл рисового уксуса
180 мл мирина
50 г сахара

200 г заранее приготовленного риса суши
1/2 листа нори
1 ч. л. пасты васаби
1 ч. л. семян кунжута

*Приготовление на **10** порций.*

1. Филе угря промыть в холодной воде, ножом очистить верхнюю, покрытую кожицей сторону и затем ошпарить кипятком.

2. Положить рыбу верхней, покрытой кожицей стороной в кипящий соус из пряностей, приготовленный из бульона даши, соевого соуса, рисового уксуса, мирина и сахара. Кипятить около 8 минут.

3. Вынуть рыбу, дать ей остыть, разрезать на 10 кусков. Половинку листа нори разделить по длине ножницами на 10 полосок.

4. Для соуса ницуме в 100 мл кипящей жидкости, в которой варился угорь, добавить васаби и варить до тех пор, пока не останется приблизительно половина исходного количества.

5. Из риса суши изготовить 10 шариков, каждый раз смазывая их васаби. Положить сверху на каждый шарик по кусочку филе угря. Обернуть суши полоской нори и склеить концы полоски раздавленным зернышком риса.

Подать на стол, предварительно посыпав кунжутом.

Нигири-суши будет не менее вкусным, если использовать копченый угорь или копченую форель. Соус может быть приготовлен и в большем, чем это необходимо, количестве он хорошо сочетается и с жареным мясом.

Нигири-суши с золотой макрелью

Вам потребуется:
150 г филе золотой макрели
2 ч. л. без верха пасты васаби
4 ст. л. рисового уксуса
175 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **8** порций.*

1. Филе золотой макрели промыть под струей холодной воды, промокнуть и, если есть косточки, удалить их с помощью пинцета.

2. Филе ровно обрезать по бокам и затем наискось относительно волокон разделить на 8 тонких кусочков.

3. Кончиками пальцев смазать кусочки рыбы с одной стороны пастой васаби. Приготовить раствор тецу (см. с. 17, п. 3).

4. Смочить тецу руки и изготовить из риса суши 8 одинаковых продолговатых шариков.

5. При приготовлении блюда следует каждый раз брать в левую руку кусочек рыбы смазанной васаби стороной вверх, класть сверху рисовый шарик, слегка прижимать его к рыбе, затем все переворачивать рисом вниз и указательным пальцем скруглять верхнюю поверхность, придавая ей куполообразную форму.

Нигири-суши с мидиями и петрушкой

Вам потребуется:

10 крупных консервированных мидий (из стеклянной банки)

4 стебелька петрушки

200 г заранее приготовленного риса суши

2 мерные ложки пасты васаби

*Приготовление на **10** порций.*

1. Откинуть мидии в сито, чтобы с них стекла вся жидкость.
2. Помыть петрушку и промокнуть ее. Несколько листиков

оставить для украшения блюда, остальные порубить.

3. Из предварительно приготовленного риса суши изготовить смоченными в воде руками 10 одинаковых по размеру шариков нигири и в нижней части чуть-чуть расплющить каждый из них.

4. Осторожно обвалять каждый из шариков нижней частью в нарубленной петрушке.

5. Шарики нигири смазать небольшим количеством васаби, положить листик петрушки и увенчать мидией. Слегка прижать их к рисовому шарику.

6. Нигири с мидиями положить на поднос из бамбука и по желанию подавать с соевым соусом.

Нигири-суши с авокадо и черным перцем

Ломтики кремообразного авокадо отлично сочетаются со свежесмолотым черным перцем.

Вам потребуется:
2 спелых авокадо
3…4 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. рисового уксуса
1/2 листа нори
200 г заранее приготовленного риса суши
свежесмолотый черный перец

*Приготовление на **10** порций.*

1. Авокадо разрезать пополам, очистить от кожицы, удалить косточку. Мякоть разрезать на 20 одинаковых по толщине ломтиков, каждый из них сбрызнуть с обеих сторон лимонным соком.

2. Приготовить раствор тецу (см. с. 17, п. 3). Половину листа нори разрезать ножницами по длине на одинаковые полоски (шириной около 1 см).

3. Смоченными в тецу руками изготовить из риса суши 10 одинаковых шариков нигири.

4. Каждый из шариков слегка расплющить, положить сверху по 2 ломтика авокадо и перевязать полосками нори. Склеить концы полосок нори раздавленными рисовыми зернышками.

5. Подавать на стол, посыпав авокадо по вкусу свежесмолотым черным перцем.

Почитатели томатов при желании могут заменить авокадо нарезанными полукольцами помидорами. В этом случае вместо полосок нори следует использовать 20 коротких и прочных перышек лука.

Нигири-суши со спаржей и ветчиной

Старинные традиции дополняются современными компонентами: теперь это блюдо нигири-суши считается особенно модным.

Вам потребуется:
16 небольших побегов зеленой спаржи
соль
4 ст. л. рисового уксуса
1/2 листа нори
300 г заранее приготовленного риса суши
2 ч. л. пасты васаби

8 тонких ломтиков сырокопченой ветчины

*Приготовление на **8** порций.*

1. Вымыть спаржу и срезать с нее заостренные стебли. Выдерживать их в подсоленной кипящей воде 3…4 минуты. Быстро обдать холодной водой, откинуть на сито и дать стечь воде.

2. Приготовить раствор тецу (см. с. 17, п. 3). Ножницами нарезать из половинки листа нори 8 длинных полосок.

3. Постоянно смачивая руки раствором тецу, изготовить из риса суши 8 шариков нигири. Намазать каждый из шариков васаби.

4. Положить на каждый рисовый шарик по 2 стебля спаржи. Свернуть каждый ломтик ветчины в трубочку и положить сверху на нигири.

5. Каждый нигири перевязать полоской нори. Концы полосок скрепить раздавленными зернышками риса.

Те, кто любит салат шикорэ, может сервировать нигири на подносе для шикорэ. Кораблики из салата при этом не только служат для украшения – в этом случае очень удобно есть нигири руками.

Нигири-суши с семгой и пастой васаби

Вам потребуется:
150 г филе семги
4 ст. л. рисового уксуса
175 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби
1 ст. л. консервированной японской редьки

*Приготовление на **8** порций.*

1. Филе семги промыть под струей холодной воды, тщательно промокнуть. Разрезать кусок по длине пополам. После этого

разделить куски слегка наискось по отношению к волокнам на 8 одинаковых по величине ломтиков размером приблизительно 2,5 х 4,5 см.

2. Приготовить раствор тецу (см. с. 17, п. 3). Смоченными в растворе руками изготовить из риса-суши 8 одинаковых шариков нигири.

3. Взятой на острие ножа васаби смазать каждый из ломтиков рыбного филе.

4. На каждый ломтик филе, смазанный васаби, положить шарик нигири. Слегка сжать нигири, одновременно прижимая сверху его кончиком левого большого пальца.

Подавать с консервированной редькой.

Нигири-суши с креветками а-ля мисс Сайгон

Вам потребуется:

8 сырых неочищенных креветок (каждая приблизительно по 30 г)

соль

3 ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. мирина

1 ч. л.сахара

1 ст. л. лимонного сока

175 г заранее приготовленного риса суши

1 ч. л. пасты васаби

*Приготовлениена **8** порций.*

1. Промыть креветки под струей холодной воды, промокнуть, нанизать на металлические шпажки. В небольшой сковороде вскипятить 200 мл воды, посолить, опустить в жидкость шпажки с креветками и варить в течение 4 минут, после чего обдать холодной водой и снять со шпажек.

2. Креветки очистить, не ломая и оставляя хвостик. Удалить внутренности, аккуратно распластать.

3. Рисовый уксус размешать с 4 ст. л. кипяченой воды, мирином, сахаром, лимонным соком и щепоткой соли. Промариновать креветки 10 минут, хорошо обсушить.

4. Смоченными в воде руками изготовить 8 шариков нигири. Держа в левой руке креветку, смазать ее небольшим количеством васаби и сверху положить нигири, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимать рисовую клецку.

Нигири-суши с грибами шии-таке

Простое в приготовлении, великолепное по вкусу нигири с грибами уверенно завоевывает постоянное место в меню суши.

Вам потребуется:
10 крупных свежих грибов шии-таке
1 ч. л. без верха морской соли тонкого помола
1 небольшой стебель лука
соль
4 ст. л. рисового уксуса
200 г заранее приготовленного риса суши

1…2 неочищенных лимона

*Приготовление на **10** порций.*

1. Свежие грибы шии-таке обтереть бумажным полотенцем, чтобы удалить имеющуюся грязь (грибы не мыть!). Острым ножом удалить ножки грибов, звездочкой надрезать кожицу шляпки, не повреждая при этом мякоти гриба. Запечь или быстро обжарить грибы в течение 1…3 минут, пока они не станут мягкими и не приобретут темный оттенок. Посыпать грибы морской солью.

2. Вымыть лук. Оторвать 2…3 перышка и бланшировать в кипящей подсоленной воде. Окатить холодной водой. Порезать на 10 длинных полосок.

3. Приготовить раствор тецу (см с. 17, п. 3). Смоченными раствором руками изготовить из риса суши 10 шариков нигири. Слегка расплющить каждый шарик снизу, а сверху увенчать его шляпкой гриба, после чего перевязать перышком лука.

4. Вымыть лимон горячей водой, обтереть и порезать дольками. Разложить нигири по блюдам и украсить дольками лимона.

Перед подачей к столу сбрызнуть лимонным соком.

Это блюдо будет вкусным также и с другими сортами ароматных грибов. Особенно хороши для этой цели жареные «устричные грибы», сдобренные зубчиком свежего чеснока.

Нигири-суши с тунцом

Классическое блюдо с использованием традиционных компонентов для суши: нежное мясо тунца придает блюду особенно пикантный вкус своим изысканным ароматом.

Вам потребуется:
150 г филе тунца
2 ч. л. пасты васаби
4 ст. л. рисового уксуса
175 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **8** порций.*

1. Филе тунца промыть под струей холодной воды, обсушить и удалить пинцетом имеющиеся косточки. Ровно обрезать по бокам и слегка наискось поперек к волокнам нарезать 8 тончайших ломтиков 3 х 5 см.

2. Острием ножа смазать каждую сторону рыбного ломтика васаби.

3. Приготовить раствор тецу (см. с. 17, п. 3). Смочить руки раствором тецу и изготовить 8 шариков нигири из риса «суши».

4. Каждый ломтик филе тунца положить на шарик нигири стороной, смазанной васаби, и слегка прижать.

Филе тунца бывает трех видов:

оторо – светлое жирное мясо с живота рыбы,

чуторо – также с живота, но темнее по цвету и менее жирное и

акаии – темно-красное постное мясо на хребте.

Темаки-суши

Лососевый кари-кари-но с семгой

Блюдо легкое, хрустящее: рулетики с семгой производят неизгладимое впечатление благодаря сочетанию горчицы с жерухой, которые на удивление гармонично подчеркивают вкус рыбы.

Вам потребуется:
100 г филе семги (с кожей)
соль
1 ч. л. растительного масла
1 ч. л. горчицы средней остроты
2 ст. л. промытой жерухи

4 листика салата
2 листа нори
200 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **4** порции.*

1. Филе семги промыть под струей холодной воды, промокнуть. Натереть солью покрытую кожей поверхность филе, разрезать кусок филе на 4 тонких кусочка таким образом, чтобы на каждом из них оставался кусочек кожи.

2. Заранее прогреть печку-гриль. Уложить кусочки семги на слегка смазанный маслом лист пищевой фольги и жарить рыбу до хрустящей корочки.

3. С помощью кисточки смазать куски семги с обеих сторон тонким слоем горчицы.

4. Листья салата промыть и дать стечь воде.

5. Каждый лист нори разрезать поперек пополам. На каждую половинку положить рис суши, кусочек семги, немного жерухи и листик салата. Свернуть листы кулечком.

У Вас нет печки-гриль? Никаких проблем: кусочки семги можно поджарить на тефлоновой сковороде. Те, кому и это слишком сложно, могут использовать копченую семгу.

Кулечки темаки с омлетом и овощами

Наслаждение блюдом в виде кулечков: начинка из смеси омлета, огурца и тыквы имеет вкус в высшей степени изысканный и утонченный.

Вам потребуется:
4 ломтика вяленой тыквы
соль
4 яйца
1 ст. л. даши (растворимый рыбный бульон)
2 ч. л. светлого соевого соуса
3 ч. л. сахара

2 ст. л. мирина
2 ст. л. растительного масла
1 салатный огурец
2 листа нори
150 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби
2 ч. л. промытой жерухи

*Приготовление на **4** порции.*

1. Промыть ломтики тыквы под струей воды. Натирать ломтики солью, пока они не станут мягкими. Соль смыть и замочить ломтики тыквы в теплой воде на 20 минут.

2. Для приготовления омлета яйца разбить в миску.

Смешать холодный даши, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, щепотку соли и 1 ст. л. мирина. Помешивать до полного растворения сахара и соли. Добавить яйца и слегка взбить веселкой, не допуская образования пены. На растительном масле поджарить омлет толщиной около 2 см. Остудить до комнатной температуры, разрезать поперек и разделить каждый корж на 8 равных частей.

3. Слить воду из тыквы, налить свежей воды, довести до кипения, прокипятить 10 минут, воду слить. Сложить тыкву в горшок и залить свежей водой таким образом, чтобы вода полностью покрывала тыкву. Добавить оставшиеся сахар, соевый соус и мирин. Варить без крышки на среднем огне, пока жидкость не выкипит практически полностью. Ломтики тыквы остудить, промокнуть и разрезать пополам.

4. Огурец вымыть, обсушить, нарезать вначале вдоль на брусочки толщиной 1 см, а брусочки – пополам.

5. Листы нори разрезать пополам. Смоченными в воде руками изготовить из риса суши 4 одинаковых темаки.

6. Свернуть листы нори в кулечки и заполнить их темаки, васаби, омлетом, ломтиками тыквы, кусочками огурца и листиками жерухи.

Кулечки темаки с мясом птицы и грибами

Вам потребуется:
150 г грудки дикой утки (без кожи)
100 г филе грудки цыпленка
5 ст. л. соуса терияки
2 ст. л. кунжутного семени
8 небольших листиков китайской капусты
4 крупных шампиньона
4 листа нори
1 ст. л. кунжутного масла
200 г заранее приготовленного риса суши

1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **8** порций.*

1. Мясо птицы нарезать на полоски шириной 0,5 см. Взбить соус терияки с 3 ст. л. воды, залить полученной смесью мясо и мариновать его в течение 20 минут.

2. Кунжут обжарить в сковороде до золотистого оттенка.

3. У листиков китайской капусты оставить только зеленую часть, промыть, нарезать полосками. Шампиньоны очистить и порезать тонкими ломтиками. Каждый из листов нори разрезать поперек на 2 части.

4. Разогреть растительное масло и жарить на нем мясо птицы на сильном огне 2 минуты, вынуть. Шампиньоны жарить 4 минуты, влить в грибы маринад и довести до кипения. Смешать грибы, мясо птицы, семена кунжута.

5. Смоченными в воде руками изготовить из риса 8 одинаковых темаки. На верхнюю половинку листа нори положить темаки, смазать его васаби, добавить смесь мяса птицы с грибами, соус и капусту, плотно сжать и завернуть в кулечек.

Кулечки темаки с яйцом, картофелем и тунцом

Вам потребуется:
1 сваренное вкрутую яйцо
2 отварные картофелины
1 банка мяса тунца (вес нетто 150 г)
2 небольшие луковицы шалот
1 салатный огурец (длиной около 5 см)
соль
свежесмолотый черный перец
4 листа нори

200 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **8** порций.*

1. Яйцо очистить и нарезать мелкими кубиками. Очистить картофель и тщательно размять вилкой.

2. Мясо тунца откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость, размять вилкой. Лук-шалот очистить и мелко порубить. Вымыть огурец, разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семечки. Мякоть нарезать соломкой вместе с кожурой.

3. Смешать кубики яйца, размятые картофель и мясо тунца, кусочки огурца, добавив соль и перец по вкусу.

4. Разрезать листы нори ножницами пополам. Смоченными в воде руками изготовить 8 шариков темаки. На верхнюю часть каждого листа нори положить темаки, свернуть кулечек и наполнить его смесью яйца, картофеля и тунца.

Темаки-суши с креветками и овощами

Праздник вкуса: темаки с креветками не просто чудесно выглядят, они отличаются особенно тонким вкусом благодаря использованию дополнительных изысканных компонентов.

Вам потребуется:
175 г стручков сахарного гороха
175 г тонкой моркови
3 конусных редьки (около 250 г)
соль
120 г глубоководных креветок (заранее сваренных)

2 ст. л. мирина
4 ст. л. майонеза
2 ч. л. соевого соуса
175 г заранее приготовленного риса суши
3 листа нори
1…2 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **6** порций.*

1. Очистить стручки сахарного гороха, помыть и разрезать вдоль пополам. Очистить морковь и редьку. Морковь разрезать вдоль пополам, редьку полосками длиной около 7 см и шириной 0,5 см, слегка посолить.

2. Морковь и стручки гороха бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты, откинуть на дуршлаг.

3. Смешать овощи и разделить на 6 порций. Креветки мариновать в мирине около 10 минут. Взбить майонез с соевым соусом.

4. Смоченными в воде руками сформовать из риса суши 6 одинаковых темаки.

5. Листы нори разделить подлине пополам. Каждую половинку листа положить на левую руку гладкой стороной вниз. В верхней части листа разместить темаки, смазать его васаби. Уложить овощи и креветки, полить смесью майонеза с соевым соусом, слегка сжать и свернуть лист нори в кулечек.

Вместо глубоководных креветок можно использовать 3 гигантские креветки: пожарить их в 3 ст. л. оливкового масла с порубленным зубчиком чеснока, очистить, разрезать вдоль пополам и далее готовить, как глубоководные креветки.

Кулечки темаки с морковью и грибами шии-таке

Вам потребуется:
150 г свежих грибов шии-таке
1 крупная морковь
2 ч. л. растительного масла
200 г заранее приготовленного риса суши
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
2 мерные ложки пасты васаби
1 ч. л. свеженатертого имбиря

4 листа нори

*Приготовление на **8** порций.*

1. Насухо вытереть грибы шии-таке и обрезать у них кончики ножек. Вымыть и почистить морковь.

2. Порезать грибы ломтиками, а морковь кубиками.

3. На сковороде с антипригарным покрытием разогреть половину порции растительного масла и тушить в нем морковные кубики 3…4 минуты. Вынуть и охладить при комнатной температуре.

4. Морковные кубики и ломтики грибов смешать с рисом суши, приправить для придания пикантности соевым соусом, кунжутным маслом, васаби и имбирем.

5. Разрезать пополам листы нори, покрыть смесью грибов, моркови и риса, а затем свернуть в кулечки.

Подавать в холодном виде вместе с чашечкой соевого соуса.

Темаки-суши в западном стиле

Вам потребуется:
2 куска филе семги (приблизительно по 150 г)
1/2 пучка жерухи
2 полоски консервированной японской редьки
1 салатный огурец (длиной около 4 см)
4 листа нори
200 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **8** порций.*

1. Промыть куски семги холодной водой, промокнуть. Нарезать по 4 тонких ломтика и держать их в гриле до образования хрустящей корочки.

2. Жеруху промыть и, встряхивая, просушить. Консервированную редьку нарезать на полоски длиной около 5 см. Огурец нарезать, не очищая, брусочками по 5 см.

3. Разрезать пополам листы нори. Распределить на каждой половинке по 1 ст. л. риса суши, смазать васаби. Сверху положить семгу, огурец и редьку.

4. На каждую порцию положить сверху листики жерухи и свернуть листы нори в кулечки.

5. Чтобы не размокли компоненты, сразу подать на стол.

Темаки-суши с молодым сыром и зеленью

Перед этим блюдом просто невозможно устоять: легкий свежий сыр и аромат сочных трав придают этим кулечкам неповторимый вкус.

Вам потребуется:
1/2 пучка жерухи
1 небольшая морковь
4…5 редисок
1 молодая луковица
75 г молодого сыра (с йогуртом)
1 ч. л. майонеза

1 мерная ложка пасты васаби
соль
свежесмолотый перец
5 листов нори
200 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **10** порций.*

1. Жеруху промыть и, встряхивая, просушить. Морковь нарезать небольшими кубиками. Редиску в зависимости от размера разрезать на 4 или 8 частей.

2. Луковицу нарезать полукольцами.

3. Перемешать молодой сыр с майонезом и васаби до кремоподобного состояния.

4. 2/3 жерухи, морковь, 2/3 редиски и лук осторожно смешать с полученной сырной массой.

5. Разрезать пополам листья нори. Смоченными водой руками изготовить из риса суши 10 одинаковых темаки.

6. Каждую половинку нори класть на левую руку вниз гладкой стороной, укладывать на верхний край шарик темаки и рядом с ним – небольшое количество сырной массы. Сворачивать лист в кулечек и украшать небольшим количеством жерухи и кусочком редиски. Подавать сразу после приготовления.

Самостоятельно свернутые кулечки темаки-суши станут коронным блюдом любой вечеринке.

Темаки-суши с салатом, говядиной и овощами

Темаки в экзотическом исполнении: листья нори и свежий салат элегантно скрывают вкуснейшее содержимое.

Вам потребуется:
100 г мяса для антрекота (говядина)
150 г моркови
2 молодые луковицы
2 ст. л. растительного масла
1 мерная ложка белого перца
2 листа нори

175 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. без верха пасты васаби
4 листа салата

Для соуса:
по 180 мл соевого соуса мирина и рисового уксуса

*Приготовление на **4** порции.*

1. Положить мясо в морозилку и держать там до тех пор, пока оно слегка не подмерзнет. Морковь и лук нарезать соломкой.

2. Вынуть мясо из морозилки и порезать на почти прозрачные ломтики. Растительное масло подогреть на сковороде и поджарить в нем мясо.

3. Смешать компоненты для соуса. Морковь и лук тушить вместе с соусом из приправ. Приправить все белым перцем и дать стечь остаткам жидкости.

4. Листья нори разрезать поперек на две равные части. На каждую половинку класть немного риса суши, смазывать васаби и сворачивать в кулечек вместе с листьями салата, мясом и овощами.

Концы листьев нори скреплять с помощью раздавленных зернышек риса.

Мясо для антрекотов можно заменить и другими сортами мяса. Особенно вкусным блюдо будет, если использовать грудки утки или индюшки. Их следует дополнительно смазать 1 ч. л. крема из арахиса.

Темаки-суши с креветками и икрой

Вам потребуется:

1 небольшой цуккини
4 креветки
1/4 спелого авокадо
1 ч. л. лимонного сока
2 листа нори
150 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби
4 ч. л. необработанной икры круглопера

*Приготовление на **4** порции.*

1. Цуккини вымыть, вытереть насухо и нарезать тонкими брусочки толщиной около 0,5 см.

2. Холодной водой промыть креветки, тщательно обсушить их.

3. Очистить от кожуры четвертинку авокадо, разрезать вдоль на 4 ломтика и сразу же сбрызнуть лимонным соком.

4. Ножницами разрезать листы нори на 2 равные части.

5. Смоченными руками изготовить из риса суши 4 одинаковых темаки, смазать их васаби.

6. Укладывать на листы нори рис, дольки авокадо, брусочки цуккини, креветки и необработанную икру круглопера.

Свернуть каждую порцию темаки-суши кулечком.

Кулечки темаки с сурими, авокадо и кунжутом

Вам потребуется:
4 небольших листа батавийского салата
1 небольшой лук-шалот
1/2 спелого авокадо
1 ч. л. лимонного сока
1/2 неочищенного лимона
60 г сурими (4 палочки)
2 листа нори
150 г заранее приготовленного риса суши

1 ч. л. черного кунжута

*Приготовление на **4** порции.*

1. Листья салата вымыть и обсушить. Лук-шалот разрезать вдоль очень тонкими полосками.

2. Авокадо очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4 ломтика и сразу же сбрызнуть лимонным соком.

3. Сполоснуть лимон горячей водой, вытереть насухо и отрезать 4 тончайших ломтика.

4. Промокнуть палочки сурими. Ножницами разрезать поперек на две части листы нори.

5. Смоченными в воде руками изготовить из риса«суши 4 одинаковых темаки.

6. Из листов нори с темаки, васаби и остальных компонентов свернуть кулечки. Посыпать черным кунжутом.

Темаки-суши со спаржей, авокадо и цуккини

В кулек попадает все самое свежее: хрустящие овощи в сочетании с кремообразной мякотью авокадо превращают это темаки в настоящее лакомство.

Вам потребуется:
4 побега зеленой спаржи
1 небольшой цуккини
1 небольшой авокадо
2 ст. л. лимонного сока
4 ч. л. майонеза

1 ч. л. соевого соуса
200 г заранее приготовленного риса суши
4 листа нори
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **8** порций.*

1. Вымыть спаржу, очистить нижнюю треть, отрезать кончики. Каждый побег разрезать вдоль пополам.

2. Цуккини вымыть, очистить и нарезать мякоть брусочками 7 х 0,5 см.

3. Снять кожуру с авокадо, удалить косточку. Половину плода нарезать ломтиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком. Вторую половину смешать миксером с майонезом и соевым соусом.

4. Смоченными водой руками изготовить из риса суши 8 одинаковых темаки.

5. Разрезать вдоль на 2 равные части листы нори. Брать в левую руку по половинке листа нори гладкой стороной вниз. На верхнюю половину каждого листа нори класть шарик темаки и смазывать его небольшим количеством васаби.

6. Положить сверху несколько кусочков цуккини, авокадо и спаржи, добавить немного смеси авокадо с майонезом и свернуть лист нори кулечком.

Для темаки можно использовать также остатки поджаренной свинины, индюшки или куриного мяса. Мясо слегка обжарить в кунжутном масле и сбрызнуть соевым соусом.

Маки-суши

Ура-маки-суши с овощами и кунжутным семенем

Хрустящие, приготовляемые без рыбы и мяса ура-маки-суши с овощам» являются одним из блюд, наиболее любимых знатоками японской кухни.

Вам потребуется:
4 ст. л. кунжута
1 салатный огурец (около 10 см длиной)
1/4 спелого авокадо
1 ч. л. лимонного сока
4 листа салата
1 ст. л. майонеза
2 листа нори
250 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **10** порций.*

1. На сковороде без масла подрумянить семена кунжута, пересыпать на тарелку и оставить охлаждаться.

2. Огурец разрезать вдоль пополам и удалить ложечкой семена. Вместе с кожурой нарезать кусочками около 0,5 см. Очистить от кожуры половинку авокадо, нарезать дольками и сразу же сбрызнуть их лимонным соком.

3. Вымыть и обсушить листья салата. Половину майонеза тщательно распределить по поверхности листьев салата. Каждый лист скатать.

4. С двух сторон покрыть бамбуковую салфетку пищевой

пленкой и положить на нее лист нори гладкой стороной вниз.

5. Смоченной в воде рукой положить сверху половину риса суши и плотно прижать, оставляя при этом сверху и снизу по длине узкое свободное пространство. Осторожно перевернуть лист, следя затем, чтобы рис оказался на пленке.

6. Смазать нижнюю часть листа нори половиной оставшегося майонеза, на который положить половину свернутых листьев салата, огурцов и авокадо. Рис, лист нори и наполнитель свернуть с помощью бамбуковой салфетки.

7. Из остающихся компонентов приготовить еще один рулетик. Рулетики ура-маки осторожно обвалять в кунжуте и каждый разрезать на 5 одинаковых порций.

Рулетики по-калифорнийски и хосо-маки-суши с тыквой

Эти два классических блюда представляют собой вершину изысканного японского меню.

Вам потребуется

Для рулетиков по-калифорнийски:
60 г сурими (4 палочки)
1 салатный огурец (около 10 см длиной)
1/2 авокадо
1 ч. л. лимонного сока

4 ст. л. кунжута, 2 листа нори
250 г заранее приготовленного риса суши
1 ст. л. майонеза

Для хосо-маки с тыквой:
100 г консервированной желтой тыквы
2 листа нори, 1 ч. л. васаби
400 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление соответственно на **12** и **16** порций.*

1. Приготовить рулетики по-калифорнийски (см. с. 62). Палочки сурими разрезать вдоль пополам, из огурца удалить семена и нарезать кубиками. Очищенный авокадо порезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Кунжут подрумянить до золотистого цвета и остудить.

2. Обернуть бамбуковую салфетку пищевой пленкой, положить на нее лист нори гладкой стороной вниз. Распределить по нему половину порции риса суши, прижать и перевернуть лист нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На лист нори положить половину компонентов и завернуть. Аналогично приготовить второй рулетик. Каждый рулетик разрезать на 6 частей и обвалять в кунжуте.

3. Для приготовления хосо-маки мякоть тыквы откинуть на сито и дать стечь жидкости, затем порезать.

4. Листы нори разрезать поперек пополам. Каждую половинку класть на бамбуковую салфетку, намазывать 1/2 ч. л. васаби и распределять порции риса суши. Сверху укладывать 1/4 часть мякоти тыквы и заворачивать. Каждый из получившихся рулетиков разрезать на 4 одинаковых кусочка.

Особую изысканность приобретут хосо-маки, если их подать с кетовой икрой. Блюдо суши украшают небольшим количеством пасты васаби и консервированной японской редькой.

Весенние рулетики с семгой

Вам потребуется:
4 куска филе семги (каждый приблизительно по 80 г)
4 ч. л. лимонного сока
соль,
свежесмолотый перец
200 г заранее приготовленного риса суши
4 порции слоеного теста (для приготовления рулетиков)
1 ч. л. крахмала
растительное масло (для обжаривания рулетиков)

*Приготовление на **8…12** порций.*

1. Филе семги промыть под струей холодной воды, промокнуть и сбрызнуть лимонным соком, через 5 минут посолить и поперчить.

2. Рис суши разложить на тесте и прижать. Сверху на рис уложить филе семги и завернуть тесто с лежащей на нем начинкой в рулет. В 1 ч. л. воды растворить крахмал, смазать им концы теста и сжать их.

3. Разогреть во фритюрнице масло. Рулет жарить в кипящем масле до образования хрустящей корочки.

4. Положить рулет на бумажное полотенце, чтобы стек избыток масла. Острым ножом разрезать рулет наискось на 2 или 3 части. Пожеланию рулетики можно украсить обжаренным кунжутом.

Подавать с консервированным имбирным корнем и соусом чили.

Умекио-натто-маки-суши со сливовым муссом

Вам потребуется:
1 салатный огурец (длиной около 5 см)
100 г консервированных соевых бобов
1 ст. л. японского сливового мусса
2 листа нори
250 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **16** порций.*

1. Огурец вымыть, срезать с него кожуру с мякотью слоем толщиной около 0,5 см, нарезать полосками.

2. Соевые бобы откинуть на сито, дать стечь жидкости. Грубо порубить, смешать со сливовым муссом.

3. Разрезать листы нори поперек пополам. На каждую половинку положить 1/2 общего количества риса суши и смазать васаби.

4. Сверху распределить смесь из соевых бобов со сливовым муссом и полосками огуречной кожурцы.

5. При помощи бамбуковых салфеток свернуть прямоугольбные рулеты, сжимая их с боков. Разрезать рулеты на 16 одинаковых кусочков.

Пестрые хосо-маки-суши с тунцом и овощами

Деликатесное трио: начиненные мясом тунца, грибами или овощами классические хосо-маки-суши не только радуют глаз, но и имеют изысканный вкус.

Вам потребуется

Для хосо-маки с тунцом:
1/4авокадо,
1 ч. л. лимонного сока
125 г филе тунца

Для хосо-маки с овощами:
4 листика салата
1 ст. л. майонеза
соль
по 100 г редьки и моркови
4 ст. л. саке
1 ч. л. сахара

Для хосо-маки с грибами:
6 сушеных грибов шии-таке
2 ч. л. сахара
3 ст. л. саке
3 ст. л. соевого соуса
1/4 пучка лука-резанца

Для всех видов хосо-маки:
3 листа нори и 3 ч. л. васаби
600 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **12** порций.*

1. Для хосо-маки с тунцом очищенную половинку авокадо нарезать дольками, сбрызнуть соком лимона. Мясо тунца нарезать продольными кусочками толщиной 0,5 см.

2. На 2 половинки листа нори разложить рис, васаби, мясо тунца и авокадо, свернуть в рулеты и разрезать на 6 кусочков.

3. Для хосо-маки с овощами слегка смазать листья салата майонезом и свернуть их в тонкие трубочки. Редьку и морковь нарезать брусочками 5 х 0,5 см.

4. Вскипятить саке с 3 ст. л. воды, добавив немного соли и сахара. Опустить туда морковь и редьку, варить около 1 минуты, снять с плиты и оставить остывать в отваре.

5. На 2 половинки листа нори положить рис, васаби, трубочки из салатных листьев, морковь и редьку, свернуть листы нори в рулеты, после чего разрезать каждый из них на 6 кусков.

6. Для хосо-маки с грибами залить грибы шии-таке 200 мл кипящей воды и оставить на 30 минут для набухания. Затем воду слить, но не выливать. Грибы промыть, удалить твердые ножки. В воду, слитую из грибов, положить сахар, грибы, соевый соус и саке, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут. Вынуть грибы, остудить их и нарезать полосками.

7. На 2 половинки листа нори разложить рис, пасту васаби, грибы и лук-резанец, свернуть в рулеты и разрезать каждый на 6 одинаковых кусочков.

Классические рулетики по-калифорнийски

В этом блюде рулетики маки-суши не скрывают свою начинку, а союз риса, огурца и авокадо придает блюду неповторимый вкус.

Вам потребуется:
60 г сурими (4 палочки)
1 салатный огурец (длиной около 10 см)
1/2 спелого авокадо
1 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. кунжута
2 листа нори

250 г заранее приготовленного риса суши
1 ст. л. майонеза

*Приготовление на **12** порций.*

1. Палочки сурими промокнуть и разрезать вдоль пополам.

2. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена, разрезать на кусочки толщиной около 0,5 см.

3. Авокадо очистить, нарезать продольными полосками и тотчас же сбрызнуть лимонным соком.

4. Кунжут подрумянить на сковороде без жира до золотистого цвета, снять с огня и остудить на плоской тарелке.

5. Обернуть бамбуковую салфетку пищевой пленкой и положить сверху лист нори гладкой поверхностью вниз.

6. Распределить по листу нори половину риса суши, слегка прижать и затем перевернуть вместе с листом нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке.

7. На нижнюю треть листа нори выложить половину майонеза, сверху положить половину палочек сурими, кусочки огурца и полоски авокадо. При помощи бамбуковой салфетки свернуть рулеты. По желанию при скручивании рулетам можно придать прямоугольную форму.

8. Из оставшихся компонентов свернуть второй рулет. Каждый из рулетов разрезать на 6 одинаковых кусочков и обвалять в обжаренных семенах кунжута.

Футо-маки-суши с грибами шии-таке и сурими

Разноцветные и аппетитные, толстые и пышные рулетики возбуждают аппетит.

Футо-маки-суши – это японское искусство суши, искусство приготовления блюд изысканных и утонченных.

Вам потребуется:

4 сушеных гриба шии-таке
2 ч. л. сахара
3 ст. л. светлого соевого соуса
3 ст. л. саке

60 г сурими (4 палочки)
1 салатный огурец (около 8 см длиной)
80 г омлета
3 листа нори
250 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **12** порций.*

1. Грибы залить 200 мл кипящей воды и оставить на 30 минут для набухания. Откинуть на сито, воду не выливать.

2. Промыть грибы под струей воды и удалить твердые ножки. В воду, слитую из-под грибов, добавить грибы, сахар, соевый соус и саке, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут. Слить жидкость, остудить грибы и нарезать полосками.

3. Палочки сурими промокнуть и разделить подлине пополам. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и нарезать по длине на кусочки толщиной около 0,5 см. Омлет порезать полосками толщиной около 1 см.

4. Целый лист нори положить на бамбуковую салфетку, смоченными в воде руками разложить на нем половину порции риса суши, оставляя с каждой стороны свободное пространство. Смазать рис половиной порции васаби.

5. Второй лист нори разрезать поперек на две части и положить его на рис таким образом, чтобы совместились нижние края обоих листов. Половинку листа нори прижать к рису.

6. Половину приготовленных компонентов положить поперек на лист нори и с помощью бамбуковой салфетки свернуть все в толстый рулет.

7. Из оставшихся компонентов свернуть второй рулет, и затем каждый из них разрезать на 6 одинаковых кусочков.

Рулетики маки-суши с семгой и овощами

Вам потребуется:
2-3 ростка зеленой спаржи
соль
50 г консервированной красной свеклы
50 г консервированной редьки
по 80 г филе семги и тунца
6 листиков кислого щавеля
2 листа нори
250 г заранее приготовленного риса суши
1 ст. л. майонеза

1/2 пучка лука-резанца
1/2 пучка укропа

*Приготовление на **12** порций.*

1. Побеги спаржи варить в кипящей подсоленной воде 5… 6 минут, откинуть и остудить.

2. Красную свеклу, редьку и рыбное филе порезать на полоски. Листья кислого щавеля промыть и обсушить.

3. Бамбуковую салфетку обернуть пищевой пленкой, положить сверху лист нори гладкой поверхностью вниз.

4. Сверху разложить половину порции риса, прижать и перевернуть лист нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На нижнюю треть листа нори нанести половину порции майонеза, половину компонентов с несколькими вымытыми перышками лука-резанца и свернуть все в рулет. Аналогично подготовить и второй рулет, разрезать каждый на 6 кусков.

5. Укроп мелко порубить. Каждый из кусочков маки-суши осторожно обвалять в укропе.

Маки-суши в листьях столовой свеклы

Вам потребуется:
100 г филе семги
1 ч. л. без верха пасты васаби
4 листа столовой листовой свеклы
150 г заранее приготовленного риса суши
2 ст. л. кетовой икры

*Приготовление на **12** порций.*

1. Филе семги промыть под струей холодной воды, промокнуть, нарезать на тончайшие ломтики. Одну сторону

каждого ломтика смазать васаби.

2. Листья столовой свеклы разрезать пополам, удалить стебли и бланшировать листья в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты. Обдать холодной водой и разложить на полотенце для просушки.

3. Смоченными в воде руками изготовить плотный шарик, немного сплющив его.

4. В несколько шариков положить ломтики семги (сторона, смазанная васаби, должна соприкасаться с рисом). В остальных рисовых шариках сделать углубления и заполнить их кетовой икрой. Все рисовые шарики обернуть листья ми столовой свеклы. Подавать хорошо охлажденными.

Рулетики с мясом краба и необработанной икрой

Суши для удовольствия: нежное мясо краба и вкусная икра в этом блюде наилучшим образом дополняют друг друга, превращаясь в живописный деликатес.

Вам потребуется:
1/2 спелого авокадо
1 ч. л. лимонного сока
50 г кани (консервированное мясо краба)
1 морковь
1 лист нори

200 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби
2 ст. л. майонеза
4 ст. л. необработанной икры летучей рыбы

*Приготовление на **12** порций.*

1. Очистить авокадо, удалить косточку, мякоть нарезать брусочками и тотчас же сбрызнуть лимонным соком. Мясо краба порезать палочками толщиной около 0,5 см.

2. Морковь вымыть, почистить и порезать на брусочки толщиной около 0,5 см. Бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты, обдать холодной водой и откинуть.

3. Лист нори разрезать пополам. На половину листа нори положить полпорции риса суши, рис слегка прижать. На кусок пищевой пленки положить бамбуковую салфетку. Салфетку осторожно перевернуть, чтобы лист нори оказался сверху.

4. На лист нори нанести немного васаби. Уложить кусочки авокадо, моркови и мяса краба; добавить немного майонеза. Свернуть в рулет, внутрь которого не должна попасть пленка! Пленку удалить и украсить рулетики икрой.

5. Аналогично приготовить рулет из второй половины листа нори. Каждый рулет разрезать на 6 одинаковых кусочков.

Вместо необработанной икры летучей рыбы, которая имеется в продаже лишь в азиатских странах, можно использовать более грубую красную или черную икру.

Варианты маки-суши с тунцом и семгой

Аромат свежего рыбного филе фантастичен. Будет у вас семга или тунец – не имеет значения, в любом случае филе следует нарезать очень тонко.

Вам потребуется:

Для текка-хосо-маки:
150 г филе тунца,
2 листа нори
400 гзаранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

Для саке-хосо-маки:
150 г филе семги
2 листа нори
400 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

Для саке-кава-футо-маки:
6 листьев салата
1 салатный огурец
300 г филе семги
1 ст. л. картофельной муки
2 ст. л. растительного масла
3 листа нори
400 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **24** и **12** порций соответственно.*

1. Для текка-хосо-маки промыть филе тунца под струей воды, промокнуть, удалить косточки пинцетом. Филе нарезать полосками шириной около 0,5 см.

2. Листы нори разрезать пополам, разложить на них рис, смазать васаби. Поло жить сверху полоски тунца и при помощи бамбуковой салфетки свернуть в рулет. Каждый рулет разрезать на 6 одинаковых кусочков.

3. Для саке-хосо-маки филе семги промыть под струей холодной воды, промокнуть, удалить пинцетом имеющиеся косточки. Филе разрезать полосками шириной 1 см и точно так же, как это описано в п. 2, свернуть 2 рулета маки-суши.

4. Для саке-кава-футо-маки помыть листы салата, промокнуть их и нарезать тонкой соломкой. Вымыть огурец, промокнуть и разрезать вдоль пополам. Удалить ложкой семена и нарезать огурец тонкими полосками.

5. Филе семги промыть, промокнуть, удалить пинцетом косточки. Нарезать рыбу наискось на тончайшие ломтики, присыпать картофельной мукой и в течение 2 минут обжаривать в раскаленном масле, ломтики перевернуть и продолжать обжаривать в течение 1 минуты.

6. Положить на бамбуковую салфетку целый лист нори и смоченными в воде руками распределить на нем половину порции риса «суши». Сверху внахлест положить половинку листа нори и прижать его. На рис уложить половину приготовленных компонентов и при помощи бамбуковой салфетки свернуть рулет.

Из оставшихся компонентов изготовить второй рулет. Каждый из рулетов порезать на 6 кусочков.

Хосо-маки-суши с огурцом, морковью и тунцом

Цветное трио, которое не просто радует глаз, – три разновидности суши своей изысканной начинкой пробуждают аппетит.

Вам потребуется:
200 г моркови
4 ст. л. саке
соль
1 ч. л. без верха сахара
100 г филе темного мяса тунца

1/2 салатного огурца
1/2 листа нори
300 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. без верха пасты васаби

*Приготовление на **6** порций.*

1. Морковь вымыть, очистить и нарезать на палочки толщиной 1 см. Вскипятить саке с 3 ст. л. воды, солью и сахаром. Опустить туда палочки моркови и кипятить около 1 минуты. Снять с огня, дать остывать в отваре.

2. Филе тунца промыть под струей холодной воды и промокнуть. Удалить пинцетом имеющиеся косточки. Нарезать филе поперек кусочками толщиной 2 мм.

3. Огурец вымыть, промокнуть и разрезать вдоль пополам. Удалить семена, мякоть порезать на палочки шириной 1 см.

4. Целый лист нори разрезать пополам. На половинку листа нори уложить 1/3 порции риса суши, смазать рис васаби, сверху разложить кусочки моркови. Лист нори свернуть в рулет. Рулет нарезать на 6 одинаковых кусочков.

5. На вторую половинку листа нори уложить 1/3 риса суши и добавить немного васаби. Сверху разложить огуречные палочки и лист завернуть. Разрезать рулет наискось на 6 кусочков.

6. На 1/2 листа нори разложить остатки риса и свернутые в трубочки кусочки тунца. Завернуть лист в рулет и также нарезать наискось на 6 частей.

Быстрые рулетики с мясом краба и икрой

Вам потребуется:

50 г мяса крабов из Северного моря (заранее приготовленного)

1 ч. л. лимонного сока

1 лист нори

400 г заранее приготовленного риса суши

2 ст. л. кетовой икры

*Приготовление на **6** порций.*

1. Мясо краба сбрызнуть лимонным соком и оставить на

10 минут.

2. Лист нори положить на бамбуковую салфетку гладкой поверхностью вниз. Заранее приготовленный рис суши равномерно распределить по листу и слегка прижать его. С помощью бамбуковой салфетки лист нори свернуть в рулет.

3. Рисовый рулет порезать очень острым ножом на 6 частей одинаковой толщины. Уложить рулетики на тарелку.

4. В верхней части рисовых рулетиков сделать чайной ложкой углубления и заполнить их икрой или крабовым мясом. По желанию блюдо можно подавать с нарезанными листиками мелиссы.

Хосо-маки-суши с авокадо

Вам потребуется:
1/4 пучка лука-резанца
1 спелый авокадо
2 ст. л. лимонного сока
1 лист нори
200 г заранее приготовленного риса суши
1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **12** порций.*
1. Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку.

Мякоть порезать на брусочки толщиной 1 см и тотчас же сбрызнуть лимонным соком.

2. Лист нори разрезать пополам. Половину листа положить на бамбуковую салфетку гладкой поверхностью вниз, сверху разложить половину порции подготовленного риса суши и слегка прижать его.

3. Половину порции васаби намазать на рис, затем сверху положить часть нарезанных брусочков авокадо и нижние части стеблей лука-резанца. При помощи бамбуковой салфетки свернуть лист нори. Из оставшихся компонентов свернуть второй рулет. Каждый рулет разрезать на 6 одинаковых кусочков.

Цветные футо-маки с пастой васаби

В этом блюде главная роль отводится великолепному разноцветному рису. Терпеливому и старательному хозяину гости наверняка воздадут дань своего восхищения.

Вам потребуется:

300 г заранее приготовленного риса суши

по 4 капли пищевых красителей красного, желтого и зеленого цветов

1 лист нори

1 ч. л. пасты васаби

*Приготовление на **6** порций.*

1. Приготовленный рис «суши» аккуратно распределить ровным слоем по блюду и разделить его на 10 равных частей.

2. 2/10 части риса переложить в мисочку, капнуть на него желтым пищевым красителем и аккуратно перемешать, пока весь рис не приобретет ровный желтый оттенок.

3. В 2/10 неокрашенного риса капнуть красный пищевой краситель и аккуратно перемешать, пока весь рис не приобретет насыщенный красный цвет.

4. В 2/10 части неокрашенного риса капнуть зеленый пищевой краситель аккуратно перемешать, пока весь рис не приобретет зеленый цвет.

5. Положить на бамбуковую салфетку лист нори гладкой поверхностью вниз. На нем распределить рис в следующей последовательности: сначала слой белого риса, на него – рис зеленого цвета, затем красного и, наконец, сверху положить рис желтого цвета. На рис зеленого цвета намазать васаби. Лист нори свернуть в рулет и затем разрезать его на 6 равных кусочков.

Чтобы рис приобрел желтый цвет, в воду следует добавить 1 ч. л. шафрана. Для получения зеленого и красного цветов воду смешивают пополам с соком шпината и красной столовой свеклы.

Сашими-суши

Сашими-суши с морепродуктами

Это блюдо словно создано для гурмэ: свежие устрицы с овощами удовлетворят самые строгие запросы.

Вам потребуется:
1 небольшая морковь
150 г редьки
1 небольшой цуккини
150 г устриц без раковин
400 г кальмаров (тушками)
соль
1 ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. мирина
30 г водорослей «passepierre»
4 веточки кориандра
4 свежие устрицы

*Приготовление на **2** порции.*

1. Очистить морковь и редьку. Нарезать их крупными кусками. Цуккини разрезать вдоль пополам, а каждую половинку тонкими ломтиками.

2. Тщательно промыть устрицы, кальмары, промокнуть и нарезать кусочками толщиной 2…3 мм.

3. Пол-литра подсоленной воды довести до кипения, добавить рисовый уксус и мирин. Моллюски опустить на 2 минуты в кипяток, добавить ломтики кальмаров, проварить еще 2 минуты.

3. Водоросли и кориандр вымыть, стряхнуть капли воды или промокнуть бумажным полотенцем.

4. Кальмары, кориандр и овощи разложить на тарелке. Раскрыть устрицы и вместе с моллюсками украсить ими блюдо. По желанию блюдо подавать с кусочками лайма и пастой васаби.

Свежие моллюски должны иметь закрытые створки раковин н приятный аромат. Моллюски, у которых створки при варке открываются не до конца, испорчены. Их нельзя употреблять в пищу.

Хираши-суши с рыбой и креветками

Различные типы суши с рисом, рыбой, креветками и овощами быстро превращаются из простой пищи в блюда для гурмэ.

Вам потребуется:
15 г вяленой тыквы
6 свежих грибов шии-таке
3 ч. л. сахара
соль
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. мирина

100 глистового шпината
100 г побегов редьки
200 г бамбуковых побегов (консервированных)
4 свежие неочищенные креветки
100 мл рисового уксуса
100 г филе макрели
2 ст. л. растительного масла
600 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **4** порции.*

1. Тыкву натирать солью, пока она не станет мягкой. Смыть соль, замочить тыкву на 20 минут в теплой воде. Слить воду, налить свежую и 10 минут кипятить. Грибы обтереть бумажным полотенцем.

2. Откинуть тыкву на сито. Вскипятить 150 мл воды с 2 ч. л. сахара, соевым соусом и мирином, добавить грибы и тыкву, кипятить под крышкой 15 минут. Вынуть и остудить. Грибы разрезать пополам.

3. Шпинат бланшировать в кипящей подсоленной воде 1 минуту. Воду слить, обдать шпинат холодной водой и тщательно отжать. Побеги редьки промыть и дать стечь воде. Дать стечь жидкости с консервированных побегов бамбука, которые затем порезать кружками толщиной 4 мм.

4. Креветки нанизать на шпажку. Вскипятить 100 мл воды с рисовым уксусом и 1 ч. л. сахара. Проварить креветки в этом растворе 4 минуты, вынуть, дать стечь жидкости и снять со шпажки.

5. Филе рыбы промыть под струей воды, промокнуть и разрезать на 4 кусочка. В сковороде довести до кипения масло и обжарить в нем филе (по 1 минуте с каждой стороны). В конце жарки филе слегка присолить.

6. Два небольших бамбуковых бочонка выстлать алюминиевой фольгой, наполнить до половины рисом и распределить сверху остальные компо ненты блюда. Поставить бамбуковые бочонки друг на друга, верхний прикрыть крышкой. Широкую и высокую кастрюлю наполнить водой на 4 см, поставить бочонки в кастрюлю на решетку. Довести воду до кипения и томить накрытые крышкой хираши-суши 8…10 минут.

Хираши-смесь с копченой семгой

Очень простое в приготовлении блюдо из смеси копченой семги, риса «суши» и огурцов – отменное угощение для гостей.

Вам потребуется:
1 неочищенный лимон
200 г копченой семги
по 2 ст. л. светлых и черных семян кунжута
1 небольшой салатный огурец
1 ст. л. рисового уксуса соль
1/2 ч. л.сахара

корень имбиря (длиной около 2 см)
800 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **4** порции.*

1. Обдать лимон кипятком, вытереть досуха и разрезать вдоль на 4 части. 3/4 лимона нарезать поперек тонкими ломтиками и удалить косточки.

2. Копченую семгу нарезать на небольшие тонкие ломтики. Остающуюся четверть лимона выжать на семгу, равномерно распределяя сок по рыбе.

3. Светлый кунжут подрумянить до золотистого оттенка в сковороде без жира и остудить.

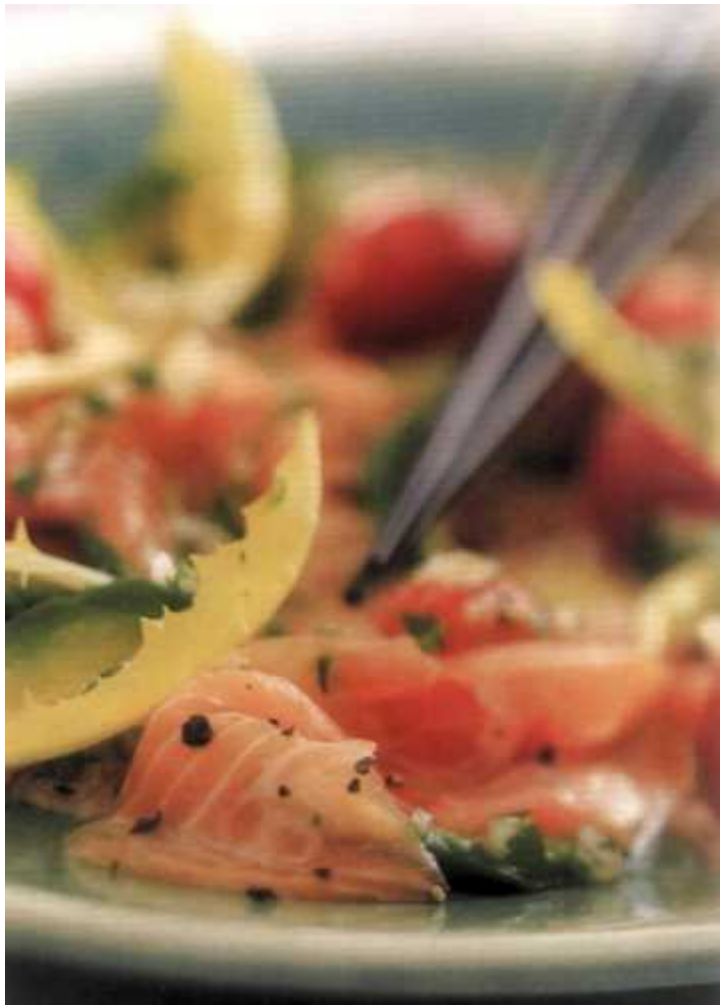
4. Огурец вымыть и нарезать тончайшими кружочками или же натереть на терке. Тщательно перемешать рисовый уксус, соль и сахар. В полученный маринад положить огурец.

5. Корень имбиря очистить и нарезать сначала тончайшими кружочками, а затем соломкой.

6. Огурец откинуть на сито и дать стечь жидкости. Рис суши разложить по 4 пиалушкам, добавить остальные компоненты и украсить черными и светлыми кунжутными семенами.

Свежий корень имбиря может иметь резкий запах. Для его устранения следует опустить тончайшие имбирные ломтики или соломку в холодную воду. Перед подачей на стол ломтики промокнуть.

Сашими-суши с семгой и кориандром



Вам потребуется:
2 лука-шалота
1 пучок кориандра
3 ст. л. сока лайма
2 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. молотого кориандра
соль
свежесмолотый перец
1 щепотка сахара
8 ст. л. оливкового масла

4 небольших спелых авокадо
400 г филе семги
40 помидор для коктейля
20 листиков молодого одуванчика

*Приготовление на **4** порции.*

1. Лук-шалот и половину кориандра порубить. Смешать с соком лайма, уксусом, 0,5 ч. л. молотого кориандра, солью, перцем, сахаром и 6 ст. л. оливкового масла.

2. Каждый авокадо разрезать пополам и, удалив косточки, нарезать ломтиками. Разогреть оставшееся оливковое масло и слегка обжарить авокадо на слабом огне. Посыпать оставшимся молотым кориандром, солью и перцем, разложить по 4 тарелкам.

3. Маринад с луком-шалотом и кориандром вылить, помешивая, на горячую сковороду, прокипятить.

4. Нарезать семгу на тончайшие ломтики и разложить на кусочки авокадо. Посолить, поперчить, полить маринадом.

5. Помидоры обдать кипятком и снять с них кожицу. Вместе с вымытыми листиками одуванчика и веточками кориандра добавить помидоры в сашими.

Суши с мясным фаршем в рисовой оболочке

Вам потребуется:
2 лука-шалота
250 г мясного фарша
1 яйцо
соль
свежесмолотый перец
175 г заранее приготовленного риса суши
3/4 литра бульона из птицы
1 зубчик чеснока, ломтик имбирного корня

1 стручок перца
1 ст. л. арахисового масла
1 ст. л. измельченной зелени петрушки
200 мл томатного сока
1/2 ч. л. крахмала
1 ч. л. сахара
1 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. кетчупа

*Приготовление на **2** порции.*

1. Порубить лук-шалот. Половину смешать с мясным фаршем и яйцом, сдобрить солью и перцем. Из фарша изготовить 8 фрикаделек и обвалять их в рисе суши.

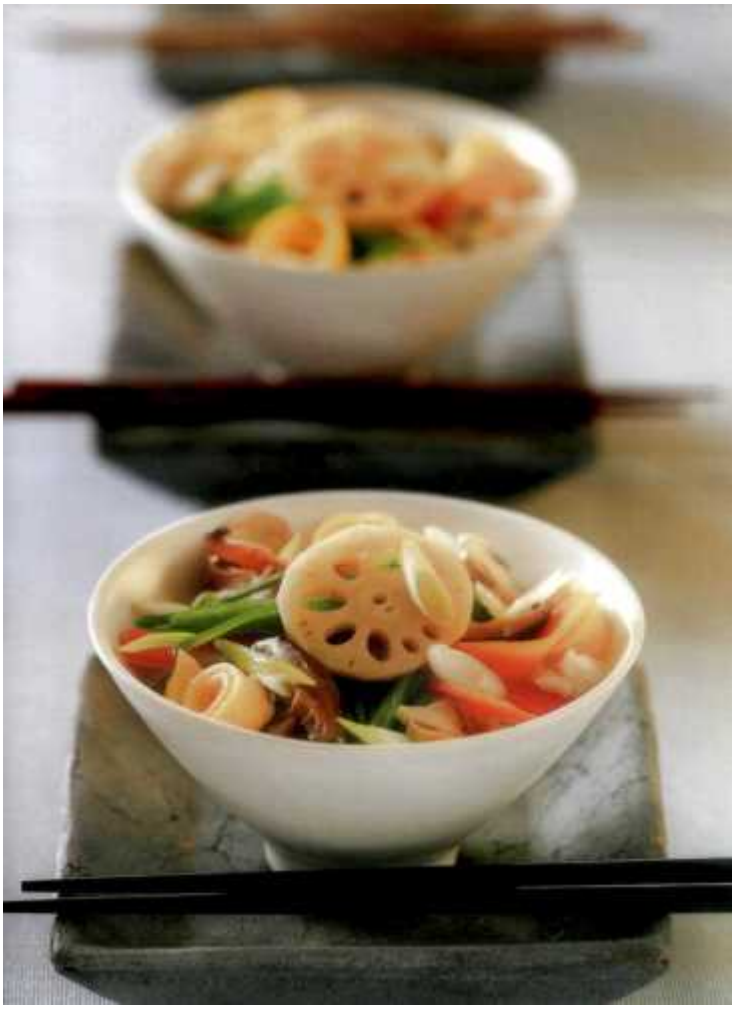
2. Бамбуковый бочонок выстлать промасленной пергаментной бумагой и положить внутрь шарики суши. Влить бульон. Бочонок поставить в горшок на чашку, накрыть крышкой и томить суши 10 минут.

3. Чеснок, имбирный корень, перец мелко порубить. Вместе с остатками лука-шалота и петрушкой обжарить в горячем арахисовом масле в течение 1 минуты.

4. В томатный сок добавить крахмал, сахар, обжаренные специи и немного прокипятить. Сдобрить соус рисовым уксусом, кетчупом и солью. Подавать к мясным шарикам в горячем виде.

Вегетарианское муши с саке и имбирным корнем

В этом блюде сушеные китайские грибы и свежая морковь великолепно сочетаются со стручками сахарного гороха и с консервированными корнями лотоса.



Вам потребуется:

12 сушеных грибов шии-таке

4 ломтика консервированного корня лотоса (из стеклянной банки)

2 крупные моркови

8 свежих шампиньонов

2 молодые луковицы
3 ст. л. сахара
6 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. мирина
250 г стручков сахарного гороха
4 яйца
соль
ломтик имбирного корня
2 ч. л. соевого соуса
6 ст. л. саке
1 ст. л. сливочного масла
600 г заранее приготовленного теплого риса суши

*Приготовление на **4** порции.*

1. Залить грибы шии-таке 350 мл кипящей воды и оставить для набухания на 20 минут. Откинуть на сито, при этом воду не выливать. Грибы тщательно промыть, удалить твердые ножки. Откинуть консервированные корни лотоса на сито.

2. Морковь и шампиньоны разрезать вдоль и поперек на 4 части. Луковицы тонко нашинковать.

3. Воду из-под грибов смешать с сахаром, соевым соусом и мирином, дать закипеть. Опустить в кипящий раствор грибы, морковь и кипятить около 10 минут. Откинуть на сито, отвар не выливать, а недолго бланшировать в нем шампиньоны и лук. Овощи и отвар не охлаждать.

4. Почистить стручки сахарного гороха, промыть их и, опустив в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты. За 30 секунд до окончания варки добавить в кастрюлю ломтики корней лотоса и имбирного корня. Воду слить и обдать содержимое холодной водой. Стручки разрезать вдоль на полоски и поставить вместе с корнями лотоса в теплое место.

5. Для приготовления омлета смешать яйца с сахаром, солью, соевым соусом и саке. Растопить масло в сковороде с антипригарным покрытием, влить в нее яичную массу и поджарить на слабом огне. Омлет охладить и свернуть трубочкой, которую затем разрезать на кусочки шириной 1 см.

6. Теплый рис суши распределить по 4 тарелкам и залить теплым овощным отваром. Сверху разложить кусочки омлета, овощи и грибы.

Муши-суши с цыпленком и морковью

Блюдо с пылу с жару: в соответствии с европейскими обычаями традиционное муши с цыпленком и овощной смесью подается на стол горячим.

Вам потребуется:
125 г моркови
75 мл даши (растворимый рыбный бульон)
4 ч. л. сахара
соль
50 г сырых грибов шии-таке
250 г филе грудки цыпленка

2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. саке
2 яйца
125 г стручков сахарного гороха
800 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **4** порции.*

1. Морковь нашинковать очень тонкой соломкой. Положить в даши 2 ч. л. сахара, немного соли и морковь, довести до кипения и варить, пока жидкость почти не выкипит.

2. Грибы шии-таке обтереть бумажным полотенцем, отрезать ножки. Крупные грибы разрезать пополам.

3. Мясо грудки цыпленка нарезать крупными кусочками или полосками. Вместе с соевым соусом, 1 ч. л. сахара и саке варить в горшке, пока жидкость не выкипит.

4. Смешать яйца с солью, остатками сахара и саке. Яичницу-болтунью поджарить на сковороде с антипригарным покрытием.

5. Стручки сахарного гороха бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты, затем облить холодной водой и слить ее.

6. Разложить рис суши по 4 пиалушкам, сверху уложить остальные ингредиенты. Пиалушки поставить в емкость большего размера на решетку и тушить под крышкой около 12 минут.

Очень вкусны муши-суши с грудкой индюшки. Для их приготовления следует смешать рис с 6 ст. л. поджаренного арахиса и заменить стручки сахарного гороха зеленым горошком.

Классическое сашими с редькой дайкон

Вам потребуется:
120 г филе семги
2 ст. л. морской соли
2 ст. л. рисового уксуса
120 г филе тунца
1 небольшой кальмар (в готовом виде вес около 60 г)
120 г филе речной камбалы
1 ст. л. лимонного сока
1 редька дайкон (длиной около 3 см)
соль

2 ч. л. пасты васаби
3 ст. л. соевого соуса

*Приготовление на **4** порции.*

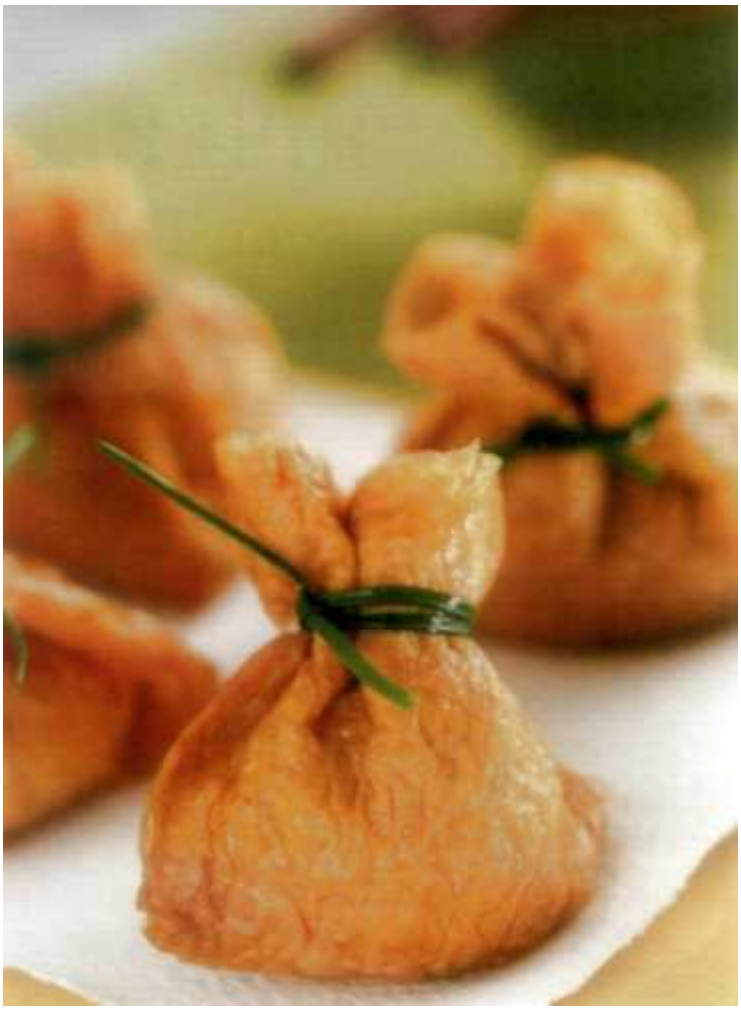
1. Филе семги посолить с обеих сторон и, прикрыв, положить на 2 часа в холодильник. Бумажным полотенцем обтереть соль с рыбы, залить ее рисовым уксусом и оставить в маринаде на 30 минут.

2. Филе тунца нарезать полосками шириной 0,5 см, половину порции порезать на кубики. Кальмар вначале порезать тонкими колечками, а затем разрезать на полуколечки.

3. Филе камбалы разрезать по длине на 4 части. Каждый кусочек надрезать несколько раз, завернуть спиралью и сбрызнуть лимонным соком. Очистить редьку и нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить.

4. Филе семги нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Сашими подавать с редькой, пастой васаби и соевым соусом. По желанию блюдо можно украсить кружочками моркови или редиса.

Тофу-суши с зеленым горошком и морковью



Вам потребуется:
4 печеных лепешки тофу (абура-аге)
200 мл бульона из птицы
3 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. сахара
3 ст. л. мирина
4 сырых гриба шии-таке
1 небольшая морковь
1 ст. л. саке

2 ст. л. зеленого горошка (замороженного)
150 г заранее приготовленного риса суши
8 зубчиков чеснока

*Приготовление на **8** порций.*

1. Лепешки тофу несколько раз раскатать скалкой, надрезать вдоль и каждую из половинок осторожно растянуть в стороны до образования «кармана».

2. В горшке вскипятить бульон из птицы с 2 ст. л. соевого соуса, сахаром и мирином. Опустить лепешки в бульон и варить, пока жидкость не выкипит. Остудить на тарелке.

3. Очистить грибы бумажным полотенцем, удалив ножки. Мелко порезать. Вскипятить воду с остатками соевого соуса, сахара, мирина и саке. Добавить в раствор грибы, морковь и горошек, кипятить в течение 4 минут.

4. Из смеси овощей с рисом изготовить 8 шариков. Тофу промокнуть, слегка прикасаясь к ним салфеткой, вложить в каждый из них шарик и зубчик чеснока.

Мешочки суши с хлопьями из уклейки

Вы не против небольших сюрпризов? Мешочки суши с легкой начинкой являются настоящей прелюдией к японскому меню.

Вам потребуется:
150 г филе уклейки
24 стебелька петрушки
соль
10 ч. л. сахара
100 г моркови
50 мл даши (растворимый рыбный бульон)

10 яиц
1 ст. л. картофельного крахмала
3 ст. л. саке
2 ст. л. соевого масла
100 г консервированной тыквы
800 г заранее приготовленного риса суши

*Приготовление на **12** порций.*

1. Опустить рыбное филе на 8 минут в кипящую воду, вынуть, завернуть в кухонное полотенце и размять двумя вилками на мелкие кусочки. Петрушку несколько секунд бланшировать в рыбном отваре, затем обдать холодной водой и откинуть.

2. Смешать мелкие кусочки рыбы с 0,5 ч. л. соли. Тушить в пароварке, добавив 3 ч. л. сахара и все время помешивая, пока кусочки не станут напоминать клочки ваты.

3. Морковь порезать брусочками. В даши добавить 2 ч. л. сахара, соль и морковь, довести до кипения и кипятить, пока жидкость не выпарится.

4. Смешать яйца с крахмалом, оставшимся сахаром, солью и саке. Разогреть небольшую сковороду, смазать ее соевым маслом и испечь 12 тончайших омлетов. Не складывать омлеты друг на друга!

5. Тыкву откинуть на сито, дать стечь жидкости и мелко порубить вместе с морковью. Смешать овощи с рисом и изготовить 12 одинаковых шариков. На каждый омлет положить шарик и связать края стебельками петрушки. Края омлетов вывернуть наружу и заполнить их хлопьями уклейки.

Хлопья уклейки можно приготовить заранее и заморозить порциями. После размораживания их следует лишь недолго подержать над паром, пока они вновь не станут пушистыми.

Указатель блюд

Быстрые рулетики с мясом краба и икрой 74
Варианты маки-суши с тунцом и семгой 70
Вегетарианское муши с саке и имбирным корнем 88
Весенние рулетики с семгой 58
Гункан-нигири стремя видами начинки 17
Классические рулетики по-калифорнийски 62
Классическое сашими с редькой дайкон 92
Кулечки темаки с морковью и грибами шии-таке 42
Кулечки темаки с мясом птицы и грибами 38
Кулечки темаки с омлетом и овощами 36
Кулечки темаки с сурими, авокадо и кунжутом 49
Кулечки темаки с яйцом, картофелем и тунцом 39
Лососевый кари-кари-но с семгой 34
Маки-суши в листьях столовой свеклы 67
Мешочки суши с хлопьями из уклейки 94
Муши-суши с цыпленком и морковью 90
Нигири-суши с авокадо и черным перцем 22
Нигири-суши с грибами шии-таке 28
Нигири-суши с золотой макрелью 20
Нигири-суши с креветками а-ля мисс Сайгон 27
Нигири-суши с мидиями и петрушкой 21
Нигири-суши со спаржей и ветчиной 24
Нигири-суши с рыбным филе 16
Нигири-суши с сардинами 14
Нигири-суши с семгой и пастой васаби 26
Нигири-суши с тунцом 30
Нигири-суши с угрем и соусом ницуме 18
Омлет нигири с зеленым пояском 12
Пестрые хосо-маки-суши с тунцом и овощами 60
Рулетики маки-суши с семгой и овощами 66
Рулетики по-калифорнийски и хосо-маки-суши с тыквой 56
Рулетики с мясом краба и необработанной икрой 68
Сашими-суши с морепродуктами 80
Сашими-суши с семгой и кориандром 86
Суши с мясным фаршем в рисовой оболочке 87
Темаки-суши в западном стиле 43
Темаки-суши с креветками и икрой 48
Темаки-суши с креветками и овощами 40
Темаки-суши с молодым сыром и зеленью 44
Темаки-суши с салатом, говядиной и овощами 46
Темаки-суши со спаржей, авокадо и цуккини 50

Тофу-суши с зеленым горошком и морковью 93
Умекио-натто-маки-суши со сливовым муссом 59
Ура-маки-суши с овощами и кунжутным семенем 54
Футо-маки-суши с грибами шии-таке и сурими 64
Хираши-смесь с копченой семгой 84
Хираши-суши с рыбой и креветками 82
Хосо-маки-суши с авокадо 75
Хосо-маки-суши с огурцом, морковью и тунцом 72
Цветные футо-маки с пастой васаби 76